XUNTA DE GALICIA | CENTRO RESIDENCIAL DOCENTE DE OURENSE

MENÚ DO 15 AO 20 DE NOVEMBRO DE 2026

	DOMINGO	LUNS	MARTES	MERCORES	XOVES	VENRES
ALMORZO		CAFÉ CON LEITE (2) OU CACAO (1) PAN (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) CON MANTEIGA (2) E MARMELADA OU BOLACHAS (1, 2, 9, 10 e 14) FIAMBRE (2, 10 e 14) FROITA	CAFÉ CON LEITE (2) OU CACAO (1) OU IOGUR (2) PAN (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) CON MANTEIGA (2) E MARMELADA OU BOLACHAS (1, 2, 9, 10 e 14) FIAMBRE (2, 10 e 14) FROITA	CAFÉ CON LEITE (2) OU CACAO (1) PAN (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) CON MANTEIGA (2) E MARMELADA FIAMBRE (2, 10 e 14) FROITA	CAFÉ CON LEITE (2) OU CACAO (1) OU IOGUR (2) PAN (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) CON MANTEIGA (2) E MARMELADA OU BOLACHAS (1, 2, 9, 10 e 14) OU CEREAIS (1) FIAMBRE (2, 10 e 14) ZUME OU FROITA	CAFÉ CON LEITE (2) OU CACAO (1) OU IOGUR (2) PAN (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) CON MANTEIGA (2) E MARMELADA OU BOLACHAS (1, 2, 9, 10 e 14) OU CEREAIS (1) FIAMBRE (2, 10 e 14) ZUME OU FROITA
XANTAR		BUFFET DE ENSALADAS (14) ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON CHAMPIÑÓNS E BACON SOPA DE FIDEOS (1 , 3, 10 e 12) PEITUGA DE POLO Á PRANCHA CAELLA Á MARIÑEIRA (4, 5, 6 e 14) ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE (14) PATACAS FRITAS IOGUR (2) OU FROITA	BUFFET DE ENSALADAS (14) GARAVANZOS CON CABAZA BRÓCOLI AO GRATÉN (2 e 3) COSTELETA DE PORCO AO PROVENZAL PESCADA Á PRANCHA (4, 5 e 6) COUS COUS DE VERDURAS (1, 3, 10 e 12) ESPÁRRAGOS TRIGUEIROS IOGUR (2) OU FROITA	BUFFET DE ENSALADAS (14) FIDEUA MARIÑEIRA (1, 3, 4, 5, 6, 10 e 12) ESPINACAS SALTEADAS CON PASAS (1, 2, 3, 7, 8, 10 e 12) CORDON BLUE DE POLO (1,2,3 e 10) RAPE AO FORNO (4, 5, 6 E 14) PATACAS GAXO COLES DE BRUSELAS IOGUR (2) OU FROITA	BUFFET DE ENSALADAS (14) PATACAS ESTOFADAS CREMA DE VERDURAS E HORTALIZAS FILETE RUSO CON PIPERRADA (1, 2, 10, 12 e 14) SALMÓN AO FORNO CON DADOS DE VERDURAS (4, 5 e 6) ARROZ PILAF MINESTRA CON ALLADA (14) IOGUR (2) OU FROITA	BUFFET DE ENSALADAS (14) PAELLA DE VERDURAS ENSALADA DE PEMENTOS DO PIQUILLO CON QUEIXO (2, 3 e 14) RAGOUT DE TENREIRA (14) LIMANDA REBOZADA (1, 3, 4, 5, 6 e 14) PATACAS PANADEIRA SALTEADO DE CHAMPIÑÓNS E TRIGUEIROS IOGUR (2) OU FROITA
MERENDA		BOCADILLO DE CHOURIZO (1, 2, 3, 7, 9, 10, 12 e 14) OU FROITA	BOCADILLO DE XAMON (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) OU FROITA	BOCADILLO DE SALCHICHÓN (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) OU FROITA	BOCADILLO DE QUEIXO (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) OU FROITA	
CEA	SOPA DE VERDURAS CREMA DE CENORIA MILANESA DE POLO (1 e 3) CANELÓNS DE ATÚN (1, 2, 3 ,4, 5, 6 e 10) PATACAS DADO FRITAS ENSALADA DE TOMATE E CEBOLA (14) IOGUR (2) OU FRUTA	PASTA AO GRATÉN (1, 2, 3, 10 e 12) PEMENTOS DO PIQUILLO RECHEOS (1, 2, 3, 4, 5, 6, 10 e 12) CINTA DE LOMBO (14) CALAMARES ENCEBOLADOS (4, 5, 6 e 10) PATACAS COCIDAS ENSALADA (14) IOGUR (2) OU FROITA	SOPA DE PEIXE (1, 3, 4, 5, 6, 10, 12 e 14) CREMA DE CABAZA PAVO GUISADO CON CHÍCHAROS E CENORIAS FILETE DE SARDIÑA AO LIMÓN (4, 5, e 6) ARROZ AO CURRY ENSALADA (14) IOGUR (2) OU FROITA	CREMA VEXETAL CHÍCHAROS SALTEADOS CON CEBOLA TORTILLA DE PATACA E CEBOLA (3) EMPANADILLAS DE ATÚN (1, 2, 3, 4, 5, 6, 10 e 12) PASTA SALTEADA (1, 3, 10 e 12) ENSALADA (14) IOGUR (2) OU FROITA	XUDÍAS CON ALLADA (14) CABACIÑA E TOMATE CON BECHAMEL AO GRATÉN (1, 2 e 3) POLO EN SALSA (14) ATÚN CON REFRITO DE CEBOLA SALTEADA (4, 5 e 6) PATACAS AO VAPOR ENSALADA (14) IOGUR (2) OU FROITA	

1 GLUTEN
2 LECHE
3 HUEVO
4 PESCADO
5 MOLUSCOS
6 CRUSTACEOS
7 FRUTOS CASCARA
8 CACAHUETE
9 SESAMO
10 SOJA
11 ALTRAMUCES
12 MOSTAZA
13 APIO
14 OXIDO DE AZUFRE/SULFITOS

Revisado: Marien Rodiño Fariña. Técnico Superior en Dietética y Nutrición. DNI 35472376 M

